BENU

BENU Gezondheidscheck

Uw leefstijl

Naam

Datum

Geboortedatum

1. Voeding

		Ideaal	Uw score: Voldoende	Redelijk	Onvoldoende
Groente		minimaal 250 gram groenten per dag			
Fruit		≥ 2 porties fruit per dag te eten			
Suikerhoudende dranken		Geen suikerhoudende dranken			

2. Bewegen

		Ideaal	Uw score: Voldoende	Redelijk	Onvoldoende
Aantal minuten per dag		Minimaal 30 minuten			
Intensief per week		2x per week			

3. Roken

			Ideaal	Uw score: Voldoende	Redelijk	Onvoldoende
Wel		Niet	Niet roken			

4. Alcohol

		Ideaal	Uw score: Voldoende	Redelijk	Onvoldoende
Aantal glazen per week		Geen alcohol			

5. Slapen en ontspanning

		Ideaal	Uw score: Voldoende	Redelijk	Onvoldoende
Aantal uren slaap per dag		> 7 uur			

Lees in de bijlage over hoe u uw leefstijl gezonder kan maken.